UK Government

اگر کووڈ-19 وبا کے دوران کوئی وفات پا جائے تو کیا کیا جائے

اگر آپ نے کووڈ-19 وبا کے دورنا کسی کو کھویا ہے تو یہ کتابچہ آپ کے لئے کارآمد ہو سکتا ہے۔

یہ معلومات کووڈ-19 کے علاوہ دیگر وجوہات کے باعث ہونے والی اموات پر بھی قابل اطلاق ہیں۔ انگلینڈ میں رہنے والوں کے لئے یہ رہنمائی، کتابچے 'جب کوئی وفات پا جائے تو کیا کیا جائے' اور **gov.uk/when-someone-dies** میں دی گئی معلومات کی تکمیل کرتی ہے۔

اس کتابچے میں اس قومی ایمرجنسی کے دوران سوگوار خاندانوں، دوستوں یا رشتہ داروں کو اہم فیصلے لینے میں مدد دینے والی معلومات پیش کی گئی ہیں۔ اس میں اگلے اقدامات کی وضاحت کی گئی ہے، سوالات کے جوابات دیے گئے ہیں اور دستیاب مدد اور سپورٹ کی جانب آپ کی رہنمائی کی گئی ہے۔

اس میں کووڈ-19 وبا کے دوران کسی کی وفات کی صورت میں پوچھے گئے عام سوالات کے جوابات بھی دیے گئے ہیں۔ اس کتابچے میں ہر پہلو کے حوالے سے آگے مزید تفصیلات دی جائیں گی۔

- **کیا اب بھی باقاعدہ تجہیز و تکفین کی جا سکتی ہے اور اس میں کون شرکت کر سکتا ہے؟**
  - تجہیز و تکفین اب بھی ہو سکتی ہے لیکن سماجی فاصلے کے حالیہ اقدامات کو مدّنظر رکھنا ضروری ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ تجہیز و تکفین کیلئے آنے والے افراد کی تعداد محدود ہونی چاہیے۔ اس دستاویزات اور **gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-for-managing-a-funeral-during-the-coronavirus-pandemic/covid-19-guidance-for-managing-a-funeral-during-the- coronavirus-pandemic** پر مزید تفصیلات دیکھی جا سکتی ہے۔
- **کیا تجہیز و تکفین فوری طور پر کی جا سکتی ہے؟**
  - جی ہاں، تجہیز و تکفین جتنی جلدی ہو سکے، منعقد کر لینی چائیے۔ اس کتابچے میں یہ ممکن بنانے کے متعلق مزید مشورے موجود ہیں۔
- **کیسی مالی مدد دستیاب ہے؟**
  - سوگوار افراد کے لئے کئی اقسام کی مالی مدد دستیاب ہے اور آپ اس کے اہل ہو سکتے ہیں۔ مزید تفصیلات **gov.uk/when-someone-dies** پر پائی جا سکتی ہیں۔

- **مجھے سوگ کی سپورٹ کہاں سے مل سکتی ہے؟**
  - کسی اپنے کی وفات کا وقت بہت مشکل اور تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ یہ ان افراد کے لئے مزید مشکل ہو جن کا سوگ اور غم کووڈ-19 وبا کے دوران پیش آیا ہے۔ مدد کہاں سے لی جائے، اس متعلق معلومات نیچے اور **gov.uk/coronavirus-funeral-advice** پر دی گئی ہیں۔
- **اگر میں تجہیز و تکفین میں شرکت نہ کر سکوں تو سوگ کیسے مناؤں؟**
  - تجہیز وتکفین کی رسومات کا آن لائن انعقاد، تعزیت کی آن لائن کتابیں بنانا اور بعد میں کسی دن اضافی یادگاری تقریبات کا انعقاد ان لوگوں کے لئے مددگار ہو سکتا ہے جو تجہیز و تکفین میں شرکت نہ کر سکیں۔ اس دستاویز میں اضافی تجاویز دی گئی ہیں۔

کسی کی وفات پر لیے جانے والے اقدامات

1۔ وفات رجسٹر کروائیں

اگر کورونر کو وفات کی اطلاع نہ دی گئی ہو تو 5 دن کے اندر اندر پیدائش، اموات اور رشتۂ ازدواج کے رجسٹرار کے پاس وفات کا اندراج کروانا ضروری ہے۔

کووڈ-19 وبا کے دوران اموات کی رجسٹریشن میں تبدیلیوں کے متعلق تفصیلات کے لئے اپنے مقامی رجسٹرار سے رابطہ کریں۔ اپنا مقامی دفتر تلاش کرنے کے متعق رہنمائی اور مدد **gov.uk/register-a-death** پر پائی جا سکتی ہے۔

ممکن ہے کہ وفات کی وجہ کے طبی سرٹیفیکیٹ پر دستخط کرنے والے ڈاکٹر نے آپ کے رابطے کی تفصیلات رجسٹرار کو بھیج دی ہوں تا کہ وہ رجسٹریشن کے انتظام کے لئے آپ سے رابطہ کر سکے۔ لیکن، ممکن ہے کہ آپ رجسٹر آفس سے جلد رابطہ کرنا چاہیں تا کہ رجسٹریشن کا عمل مکمل ہو سکے اور آپ جنازے کے انتظامات جاری رکھ سکیں۔

کووڈ-19 کی مدت کے دوران رجسٹرار تدفین یا میت سوزی کی اتھارٹی کو 'تدفین یا میت سوزی کا سرٹیفیکیٹ' جاری کرے گا اور ممکن ہے کہ آپ کے منتخب کردہ فنرل ڈائریکٹر کو ایک نقل بھی ارسال کرے۔ آپ کا فنرل ڈائریکٹر آپ کو ان دیگر فارموں کے متعلق آگاہ کرے گا جو تدفین یا میت سوزی پر عمل درآمد سے قبل درکار ہوں گے۔

رجسٹرار آپ کو وفات کے سرٹیفیکیٹ کی نقل یا نقول جاری کر سکتا ہے، جو جاگیر کا انتظام کرنے کی صورت میں آپ کو درکار ہو گی۔

2۔ تجہز و تکفین کا انتظام کریں

کووڈ-19 وبا کے دوران تجہیز و تکفین جاری رہے گی۔ تجہیز و تکفین کی خدمات فراہم کرنے والے، جیسے فنرل ڈائریکٹرز اور فنرل ہومز کھلے رہیں گے۔

یہ اہم ہے کہ **تجہیز و تکفین میں تاخیر نہ کی جائے**، تا کہ تجہیز و تکفین کا انتظام کرنے والی تنظیمیں اموات کی بڑھتی ہوئی تعداد کے باوجود مناسب انتظامات کے قابل ہو سکیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ آپ کے لئے یہ کتنا مشکل ہو گا، لیکن سب کے تحفظ کے لئے **قابل قیاس مستقبل** تک حالیہ رہنمائی قائم رہے گی۔

عموماً وفات کی رجسٹریشن کے بعد ہی تجہیز و تکفین کی جا سکتی ہے۔ اکثر لوگ فنرل ڈائریکٹر استعمال کرتے ہیں، تاہم آپ خود بھی تجہیز و تکفین کا انتظام کر سکتے ہیں (خود تجہیز و تکفین کا انتظام کرنے کے متعلق مشورے کے لئے **/naturaldeath.org.uk** دیکھیے)۔ اگر آپ خود انتظامات کرنا چاہتے ہیں تو مشورے کے لئے اپنے مقامی کونسل کے قبرستان اور میت سوزی کے ڈپارٹمنٹ سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

اگر فنرل ڈائریکٹر کی خدمات لے رہے ہوں تو آپ ایسا فرد چن سکتے ہیں جو ان میں سے ایک کا رکن ہو:

1. فنرل ڈائریکٹرز کی قومی ایسوسی ایشن
2. متحدہ اور انفرادی فنرل ڈائریکٹرز کی قومی سوسائٹی (SAIF)

آپ پر کسی مخصوص فنرل ڈائریکٹر کی خدمات لینے کے متعلق کوئی پابندی نہیں ہے، اور آپ کئی ڈائریکٹرز سے رابطہ کر کے ان کی خدمات اور قیمتوں کا موازنہ کر سکتے ہیں۔

چند مقامی کونسلوں کی اپنی جنازہ خدمات موجود ہوتی ہیں۔ برٹش ہیومنسٹ ایسوسی ایشن اور انسٹیٹیوٹ آف سول فنرلز بھی غیر مذہبی تجہیز تکفین خدمات کے متعلق مشورہ دے سکتے ہیں۔

اگر آپ کوئی فنرل ڈائریکٹر منتخب کریں تو میت کو جنازہ گھر یا مردہ خانے میں پہنچا دیا جائے گا۔ کووڈ-19 کے باعث، **ممکن ہے کہ حال میں آپ کے لئے جنازہ گھر جانا ممکن نہ ہو**۔ آپ کو اپنے فنرل ڈائریکٹر اور مقامی اتھارٹی کے مشورے پر عمل کرنا چاہیے۔

آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ **ایسے رسوم و رواج کا حصہ نہ بنیں جن میں آپ کو میت سے نزدیکی رابطے میں آنا پڑے**۔ اگرچہ مذہب کے چند عناصر میں میت سے نزدیکی رابطے میں آنا شامل ہے، یہ رابطہ **ان افراد تک محدود ہونا چاہیے جو ذاتی حفاظتی سامان (PPE) پہنے ہوئے ہوں**، اور یہ کام PPE کے مناسب استعمال میں تربیت یافتہ فرد کی نگرانی میں کیا جائے۔ آپ غسل، کفن اور دیگر مذہبی

رسومات کے محفوظ انتظام کے امکان کے متعلق اپنے فنرل ڈائریکٹر سے بات کر سکتے ہیں۔ لیکن **ممکن ہے کہ مردہ خانہ جانا ممکن نہ ہو**۔ کمیونٹی کے مذہبی گروہ بھی آپ کو ممکن کاموں کے متعلق مشورہ دے سکتے ہیں۔

3۔ حکومت کو موت کی اطلاع دیں

ہمیں ایک مرتبہ بتائیے (Tell Us Once) سروس کے ذریعے آپ مرکزی اور مقامی حکومتی شعبہ جات اور کئی عوامی سیکٹر کی پنشن اسکیموں کو کسی کی موت سے آگاہ کر سکتے ہیں۔ وفات رجسٹر کروانے یا وفات کا عارضی سرٹیفیکیٹ حاصل کرنے پر رجسٹرار آپ کو ایک منفرد حوالہ نمبر فراہم کرے گا، پھر آپ فون کے ذریعے یا آن لائن سروس حاصل کر سکیں گے۔ مزید معومات کے لئے **gov.uk/tell-us-once** پر جائیں۔

آپ کو بینکس، یوٹیلیٹی کمپنیوں، مالک مکانوں اور ہاؤسنگ ایسوسی ایشنز کو بھی علیحدہ علیحدہ خبر دینی ہو گی۔

ممکن ہے کہ آپ Tell Us Once تک رسائی حاصل نہ کر سکیں اگر:

- آپ کا مقامی رجسٹر آفس Tell Us Once سروس پیش نہیں کرتا
- اس شخص کی وفات بیرون ملک **کسی ایسے ملک میں ہوئی جہاں Tell Us Once دستیاب نہیں**
- آپ آن لائن سروسز نہیں ڈھونڈ سکے یا ان کا استعمال مشکل لگا

اگر آپ Tell Us Once سروس تک رسائی سے قاصر ہیں تو آپ کو متعلقہ تنظیموں سے علیحدہ علیحدہ رابطہ کرنا ہو گا۔ ان میں شامل ہو سکتی ہیں:

- HMRC
- نیشنل انشورنس کنٹری بیوشن آفس
- بچوں کے وظائف کا دفتر
- ٹیکس کریڈٹ آفس
- ملازمت اور پنشن کا ڈیپارٹمنٹ
- پینشن ٹریس کرنے کی سروس / سابق فوجی یو کے (مسلح افواج کی پنشن کے لئے)
- ڈرائیور اور گاڑی کی لائسنسنگ ایجنسی (DVLA)

4۔ جنازے کی تیاری

کمیونٹیز، تنظیمیں اور افراد کو سختی سے نصیحت کی جاتی ہے کہ وہ تجہیز و تکفین میں شرکت کرنے والے سوگوار افراد میں کووڈ-19 انفیکشن پھیلنے کا خطرہ کم کرنے کے لئے کاروائی کریں، اور ان افراد کی حفاظت پر خاص توجہ دیں جو طبی طور پر کمزور ہیں اور شدید بیمار ہونے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔ ان کاموں میں شامل ہیں:

- سوگوار افراد کی تعداد کم از کم کریں تا کہ افراد کے درمیان کم از کم **2 میٹر** (6 فیٹ) کا محفوظ فاصلہ یقینی بنایا جا سکے۔ فنرل ڈائریکٹر، گرجے کے اٹینڈنٹ اور جنازے کے عملے کے علاوہ صرف درج ذیل افراد کو شرکت کرنی چاہیے:

o مرحوم کے اہل خانہ

o اجازت دی گئی زیادہ سے زیادہ تعداد تک قریبی رشتہ دار اور/یا قریبی دوست شرکت کر سکتے ہیں۔

- **مقام کے سائز اور حالات** کے مطابق اس زیادہ سے زیادہ تعداد کا تعین کیا جائے گا جسے سماجی فاصلے پر عمل درآمد کرتے ہوئے جگہ دی جا سکتی ہے، لیکن ہر ممکن حد تک تعداد کم سے کم ہونی چاہیے۔ مقام کے منیجرز اس بات کو یقینی بنانے کے لئے تعداد کی حد مقرر کر سکتے ہیں اور آپ کے فنرل ڈائریکٹر کو سوگوار افراد کی زیادہ سے زیادہ مجاز تعداد سے آگاہ کریں گے، اور آپ کو اس کی پیروی کرنی چاہیے۔
- سوگوار افراد کو **ہاتھ دھونے کے حفظان صحت** اور انفیکشن پھیلنے سے بچانے کے متعلق رہنمائی پر عمل کرنا چاہیے۔
- سوگوار افراد کو **جنازے کے اجتماع میں آتے اور جاتے ہوئے بھی سماجی فاصلے** کی ہدایت پر عمل کرنا چاہیے۔
- ایسے افراد جن کے گھرانے میں کوئی کووڈ-19 کی علامات کے باعث بیمار ہو اور اس وجہ سے وہ **خود کو 14 دن تک علیحدہ کیے ہوئے** ہوں، مگر ان میں خود کوئی علامات موجود نہ ہوں، انہیں ان کی خواہش کے مطابق **جنازے میں شرکت کی اجازت ہونی چاہیے**، جبکہ پھیلاؤ کے خطرے کو کم از کم کرنے کے اقدامات کیے جانے چاہئیں۔
- **طبی طور پر کمزور یا محفوظ کیے گئے گروہ کے سوگوار افراد کو بھی شرکت کی اجازت ہونی چاہیے**، جبکہ پھیلاؤ کے خطرے کو کم از کم کرنے کے اقدامات کیے جانے چاہئیں۔

- ایسا سوگوار فرد جو **کووڈ-19 کی علامات (مسلسل کھانسی یا تیز بخار) ظاہر کر رہا ہو، اسے جنازے میں شرکت نہیں کرنی چاہیے**، کیوں کہ وہ دوسروں کے لئے خطرے کا باعث ہو گا؛ گھر سے ہی شرکت پر غور کیا جانا چاہیے۔

کئی خاندان **بعد میں کسی تاریخ پر اضافی یادگاری تقریبات یا آن لائن یادگاری تقریبات** کے انعقاد کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں تا کہ مزید سوگوار افراد محفوظ طریقے سے شرکت کر سکیں۔ تعزیت کی آن لائن کتابیں بھی مددگار ہو سکتی ہیں۔ کسی تقریب کی منصوبہ بندی میں مدد کرنا بھی سوگوار افراد کو اطمینان پہنچانے کا باعث ہو سکتا ہے، خواہ وہ ذاتی طور پر شرکت نہ کر سکیں۔

شرکت کرنے والوں کو سفر اور سماجی فاصلے کے متعلق تازہ ترین حکومتی رہنمائی لینی چاہیے۔ اگر گھر واپسی ناقابل عمل ہو تو تجہز و تکفین میں شرکت کرنے والے افراد **ہوٹل** استعمال کر سکیں گے۔

تجہیز و تکفین کے متعلق تازہ ترین مشورے کے لئے آپ کو اپنی مقامی اتھارٹی، فنرل ڈائریکٹر، مذہبی رہنما اور/یا **GOV.UK** سے رابطہ کرنا چاہیے۔

5۔ جاگیر کا انتظام کریں

اگر آپ مرحوم کے قریبی دوست یا رشتہ دار، یا وصیت پر عمل درآمد کرنے والے ہیں تو ممکن ہے کہ آپ کو ان کی وصیت، پیسے اور جائیداد کا انتظام کرنا پڑے۔

مرحوم کی جاگیر کا انتظام کرنے کا قانونی حق لینے کے لئے آپ کو وصیت نامے کی تصدیق کے لئے اپلائی کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ مزید تفصیلات پر gov.uk/applying-for-probate پائی جا سکتی ہیں۔

وصیت نامے کی تصدیق کے لئے اپلائی کرنے کے حصے کے طور پر آپ کو مرحوم کے پیسے، جائیداد اور سازوسامان ('جاگیر') کی قیمت لگانی ہو گی۔ جاگیر کی قیمت لگانے کے لئے آپ کو 3 مرکزی کام کرنے ہوں گے:

1. مرحوم کے اثاثہ جات اور قرضوں کے متعلق بینکوں اور یوٹیلٹی فراہم کنندگان جیسی تنظیموں سے رابطہ کریں۔
2. جاگیر کی قیمت کا حساب لگائیں۔ یہ HMRC کو قیمت کی اطلاع دینے کے آپ کے طریقے، اور وراثتی ٹیکس کی اطلاع اور ادائیگی کی آخری تاریخوں پر اثر انداز ہو گا۔ اکثر جاگیروں پر ٹیکس لاگو نہیں ہوتا۔
3. HM ریوینیو اینڈ کسٹمز (HMRC) کو قیمت کی اطلاع دیں۔

ہر مرحلے کی مزید تفصیلات اور سپورٹ **gov.uk/valuing-estate-of-someone-who-died** پر دستیاب ہے۔

آپ کو جائیداد کے ریکارڈز بھی اپ ڈیٹ کرنا ہوں گے:

- جب مشترکہ مالک وفات پا جائے
  - o جب کسی جائیداد کا مشترکہ مالک وفات پا جائے تو DJP فارم پر کر کے رجسٹر سے ان کا نام خارج کروائیں۔
  - o وفات کے سرٹیفکیٹ کی سرکاری نقل کے ساتھ مکمل شدہ فارم HM لینڈ رجسٹری کو ارسال کریں۔
- جب جائیداد کا واحد مالک وفات پا جائے تو عموماً جائیداد ان میں سے ایک کو منتقل کی جاتی ہے:
  - o جائیداد ورثے میں لینے والا شخص (جسے 'وارث' کہا جاتا ہے)
  - o فریق ثالث، مثلاً جائیداد خریدنے والا کوئي شخص

مزید تفصیلات اور متعلقہ کاغذی کاروائی کے لنکس یہاں موجود ہیں: **www.gov.uk/update-property-records-someone-dies**

کورونر کو اطلاع دی گئی اموات

کئی وجوہات کی بناء پر ڈاکٹر کورونر کو وفات کی اطلاع دے سکتا ہے، مثلاً:

- موت کی وجہ نامعلوم ہو
- موت پرتشدد یا غیر فطری ہو
- موت فوری اور بلاوجہ ہو

کورونر مرحوم کی وفات کی وجہ جاننے کے لئے پوسٹ مارٹم معائنے کی ضرورت کا فیصلہ کر سکتا ہے۔ یہ کام ہسپتال یا سرکاری مردہ خانے میں کیا جا سکتا ہے۔ پوسٹ مارٹم معائنے کے بعد اگر کسی تفتیش کے بغیر میت لوٹا دی جائے تو کورونر موت کی وجہ بیان کرتے ہوئے رجسٹرار کو ایک فارم ('پنک فارم - فارم 100B') ارسال کرے گا۔ اگر میت جلائی جا رہی ہو تو کورونر میت سوزی کی اتھارٹی کو 'کورونر کا سرٹیفکیٹ - میت سوزی کا فارم 6' یا اگر میت دفنائی جا رہی ہو تو 'تدفین کے لئے کورونر کا آرڈر' ارسال کرے گا۔ پھر آپ موت رجسٹر کروا کر وفات کے سرٹیفکیٹ کی نقول وصول کر سکیں گے۔

اگر موت کی وجہ تب بھی نامعلوم ہو، یا اگر وہ شخص ممکنہ طور پر پرتشدد یا غیر فطری طریقے سے انتقال کر گیا ہو یا جیل میں یا پولیس کی حراست میں وفات پائی ہو تو کورونر کو تفتیش کرنا ہو گی۔

- تفتیش کے اختتام تک آپ وفات رجسٹر نہیں کروا سکتے۔
- اس شخص کی وفات ثابت کرنے کے لئے کورونر وفات کا عارضی سرٹیفیکیٹ فراہم کر سکتا ہے۔ آپ اسے استعمال کرتے ہوئے تنظیموں کو موت کی اطلاع دے سکتے ہیں اور وصیت نامے کی تصدیق کے لئے اپلائی کر سکتے ہیں۔
- تفتیش مکمل ہونے کے بعد کورونر رجسٹرار کو بتائے گا کہ رجسٹر میں کیا لکھنا ہے۔

سوگ کی سپورٹ

کسی دوست یا پیارے کی وفات کا موقع انتہائی مشکل اور تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ یہ ان افراد کے لئے مزید مشکل ہو جن کا سوگ اور غم کووڈ-19 وبا کے دوران پیش آیا ہے۔

سوگوار افراد کو پریشانی سے گزرنا پڑ سکتا ہے، جس کی وجہ نہ صرف سوگ ہو گا بلکہ سماجی فاصلے کے اقدامات کا مطلب ہے کہ وہ اس طرح الودع نہیں کہہ پائیں گے جس طرح وہ چاہتے تھے۔ یہ ان لوگوں کے لئے خاص طور پر مشکل ہو سکتا ہے جو اکیلے خود کو علیحدہ کیے ہوئے ہیں، اور عمومی سپورٹ نیٹ ورکس سے رابطہ کرنا مزید مشکل ہو سکتا ہے۔

سوگ کی مدت کی مشکلات سے گزرنے میں مدد کے لئے آپ درج ذیل مشورے کی پیروی کر سکتے ہیں:

کریں

- پوری نیند (آپ کی عام نیند) لینے کا وقت نکالیں، آرام کریں، اور وقت پر اور غذائیت سے بھرپور کھانا کھائیں۔
- لوگوں کو بتائیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔
- جن لوگوں پر آپ کو بھروسہ ہے، ان سے بات کریں۔ آپ کو ہر شخص کو ہر بات بتانے کی ضرورت نہیں ہے لیکن کسی کو کچھ نہ بتانے سے اکثر کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔
- گھر پر یا ڈرائیونگ یا سواری کرتے ہوئے خیال رکھیں - صدماتی یا دباؤ پزیر واقعے کے بعد حادثات مزید عام ہوتے ہیں۔
- خود پر بیرونی تقاضوں میں کمی لانے کی کوشش کریں اور کچھ وقت کے لئے اضافی ذمہ داریاں مت اٹھائیں۔
- ایسی جگہ جانے کے لئے وقت نکالیں جہاں آپ خود کو محفوظ سمجھیں اور پرسکون ہو کر اپنے ذہن کو حالیہ واقعات سے گزاریں۔ اگر فی الوقت جذبات بہت بھاری ہیں تو ایسا کرنے کے لئے خود سے زبردستی نہ کریں۔

نہ کریں

- ان احساسات کو اپنے اندر جمع کرتے رہنا۔ یہ سوچنا کہ کسی بھروسہ مند شخص سے اس بارے میں بات کرنا مددگار ہو گا یا نہیں۔ شاید یادیں فوراً دور نہ جائیں۔
- اپنے یا دوسروں کے احساسات یا خیالات سے شرمندہ ہونا۔ یہ انتہائی دباؤ پزیر واقعے کی صورت میں دیے جانے والے عام رد عمل ہیں۔
- اپنے بھروسے کے لوگوں کو نظر انداز کرنا۔

ایسی کئی سروسز اور تنظیمیں موجود ہیں جو سوگ کے دوران آپ اور آپ کی فیملی کو سپورٹ کر سکتی ہیں، بشمول:

- اپنی کونسل میں سوگ کی سروسز تلاش کریں۔
  - **gov.uk/find-bereavement-services-from-council**
- سوگ پر NHS کی معلومات اور سپورٹ
  - **nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/**
- سوگ کے بعد کی قدم بہ قدم سرکاری رہنمائی
  - **gov.uk/after-a-death**
- کروز بیریومنٹ کیئر (Cruse Bereavement Care) کے پاس اس متعلق وسائل موجود ہیں کہ اس وبا سے سوگ اور غم کیسے اثر انداز ہو سکتے ہیں اور وبا کے دوران بچوں کو کیسے سپورٹ کیا جائے۔
  - **cruse.org.uk/get-help/coronavirus-dealing-bereavement-and-grief**
  - **cruse.org.uk/coronavirus/children-and-young-people**
  - 0808 808 1677 پر کال کریں۔
- غم کے دوران (At a Loss) تمام یوکے میں سائن پوسٹنگ اور خدمات کے علاوہ آن لائن کاؤنسلنگ بھی فراہم کرتا ہے۔
  - **ataloss.org**

- ہمدرد دوست (The Compassionate Friends) کسی بھی عمر اور کسی بھی وجہ سے وفات پانے والے بچے کی فیملی کو سپورٹ پیش کرتے ہیں۔
  - o **tcf**.**org**.**uk**
  - o 0345 123 2304 پر کال کریں۔
- بچوں کے سوگ کے نیٹ ورک (Childhood Bereavement Network) میں قومی اور مقامی سپورٹ آرگنائزیشنز کی معلومات اور لنکس موجود ہیں۔
  - o **childhoodbereavementnetwork**.**org**.**uk**
- LGBT کے لئے مخصوص سپورٹ درج ذیل پر دستیاب ہے:
  - o سوئچ بورڈ - LGBT+ لوگوں کے لئے فون، ای میل اور فوری پیغامات کے ذریعے سننے کی سروس **switchboard**.**lgbt**
  - o مائنڈ آؤٹ - LGBTQ کمیونٹیز کی ذہنی صحت اور بہبود میں بہتری کی وکالت اور آن لائن سپورٹ سروسز۔ **mindout**.**org**.**uk**
  - o لنڈن فرینڈ - ذہنی صحت کی سپورٹ، بشمول ساتھیوں کے آن لائن سپورٹ فارمز، ویڈیو کاؤنسلنگ، اور ذہنی صحت کے بحران سے بچنے کے منصوبے فراہم کرتے ہیں۔ **londonfriend**.**org**.**uk**
  - o LGBT فاؤنڈیشن - کاؤنسلنگ اور دوستی کے علاوہ ایک ہیلپ لائن بھی فراہم کرتی ہے۔ **lgbt**.**foundation**
- BAME کے لئے مخصوص سپورٹ درج ذیل پر دستیاب ہے:
  - o آپ کی مقامی کونسل، جس کی ویب سائٹ پر BAME کے لئے مخصوص سروسز موجود ہو سکتی ہیں۔
  - o BAME کاؤنسلر کے آپشنز، جو آپ کی منتخب کردہ کسی بھی سپورٹ سروس میں دستیاب ہو سکتے ہیں۔
  - o BAATN (سیاہ فام، افریقی اور ایشیائی تھیراپی نیٹ ورک) جو یوکے میں سیاہ فام، افریقی، ایشیائی اور کیریبین نسل کے کاؤنسلرز اور سائیکوتھیراپسٹس کی ایک بڑی کمیونٹی کی نمائندگی کرتا ہے۔ براہ کرم آگاہ رہیں کہ یہ سروس مفت نہیں ہے۔ **baatn**.**org**.**uk** | 020 3600 0712

پریشانی، ڈپریشن یا صدمے کے بعد کے مسائل کی ممکنہ علامات کے متعلق آپ اپنے GP یا NHS111 سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ ان مسائل کے لئے اضافی سپورٹ NHS چوائسز (**NHS.uk**) کے ذریعے دستیاب ہے یا سمارٹینز (Samaritans) کو 90 90 08457 90 پر کال کریں۔

یہ رہنمائی انگلینڈ کے لئے ہے۔ اسکاٹ لینڈ، جنوبی آئرلینڈ اور ویلز میں بھی سپورٹ دستیاب ہے۔